Strasbourg.eu
& COMMUNAUTÉ URBAINE

Ville
amie des aînés

GUIDE DES ANIMATIONS SENIORS

2015

Nouveau
dans ce guide !

- Conférences
- Ateliers
- Cafés-rencontres

À Strasbourg, il n'y a pas d'âge pour bouger

ÉDITO

Bien dans votre vie, bien dans votre ville : Strasbourg compte de très nombreux seniors extrêmement actifs et investis dans la cité. C'est pourquoi la Ville de Strasbourg met en place tout au long de l'année un programme dense et riche qui permet à chacune et à chacun de trouver les activités qui lui conviennent.

On commence à vieillir quand on finit d'apprendre, dit un proverbe japonais. A Strasbourg, certifiée « Ville amie des aînés » par l'Organisation mondiale de la Santé, c'est un foisonnement de rencontres, de conférences, et d'activités ludiques qui est proposé. Cette nouvelle édition du Guide des animations seniors est également enrichie de nouveaux créneaux d'activités sportives, de nouveaux ateliers d'écriture créative, ainsi que d'informations culturelles qui, j'en suis sûr, vous séduiront.

Un important travail est en effet mené dans notre ville en termes d'animation en direction des seniors. Il s'agit là bien sûr d'informer, de s'enrichir, de se divertir, mais également de lutter contre l'isolement et de favoriser le « bien vieillir ». Ce guide en est le reflet et vous permet aussi de découvrir les grandes manifestations que la Ville vous propose : la traditionnelle fête de Noël, la grande Marche bleue en clôture de la Semaine bleue mais aussi « Les seniors dans la ville », une journée entièrement dédiée aux seniors.

Grande nouveauté cette année : ce guide inclut un programme complet des conférences et ateliers à destination des seniors et de leurs aidants. Les sujets les plus variés y sont évoqués : l'utilisation des chèques emploi-service, ou encore des thématiques sur la place des seniors dans la ville.

Etroitement associé à la Ville, le monde associatif tient un rôle essentiel et nous permet de mener un travail important autour du bénévolat. La Ville le suscite et s'appuie sur celui-ci. Je tiens à remercier tout particulièrement ces associations qui permettent de mettre en œuvre cette riche palette d'activités.

Rendez vous annuel, ce guide des animations est donc un véritable outil mis à votre disposition pour vous investir, vous divertir, vous informer et faire de vous des seniors encore plus actifs, afin de démontrer qu' « il n'y pas d'âge pour bouger ».

Roland RIES
Maire de Strasbourg

SOMMAIRE

VOS RENDEZ-VOUS ANNUELS 3-8

VOS ACTIVITÉS 9-31

CRÉER 9

BOUGER 11

APPRENDRE 15

SE CULTIVER / SE DIVERTIR / S'INFORMER 17

JOUER 20

DANSER 22

PARTAGER 24

SE RÉUNIR 26

LA VILLE A VOTRE SERVICE 32

SPECTACLE DE CABARET

REVUE DE LA TROUPE « LA BUDIG »

Opéra de Strasbourg/Théâtre municipal
Place Broglie
Jeudi 26 mars à 14h30

Les cartons d'invitation sont à retirer à partir du lundi 9 mars au bureau d'accueil du Centre administratif, 1 parc de l'Étoile et dans les mairies de quartier.*

JOURNÉE DE RENCONTRES ET D'ÉCHANGES

Rendez-vous le 18 avril
Place Kléber !
Pour « les seniors dans la ville »

Forts des expériences des 3 éditions précédentes, la Ville de Strasbourg et ses partenaires vous proposent pour la quatrième fois une journée de rencontres et d'échanges dédiée aux seniors **le samedi 18 avril de 10h à 18h** Place Kléber. De nombreuses associations et structures seront présentes afin de vous renseigner sur les domaines qui vous intéressent : le bénévolat solidaire, l'aide aux aidants, la prévention-santé, les loisirs et la vie quotidienne… Autant de thèmes fédérés autour de « Strasbourg, Ville amie des aînés » ! Venez nombreux : Animations, démonstrations et ateliers vous y attendent !
Programme disponible printemps 2014
Ligne info seniors
03 68 98 51 15

THÉÂTRE ALSACIEN

PIÈCE EN DIALECTE PRÉSENTÉE PAR LA TROUPE DU « THÉÂTRE ALSACIEN DE STRASBOURG »

Opéra de Strasbourg/Théâtre municipal
Place Broglie

Lundi 11 et mercredi 13 mai à 14h30

Les cartons d'invitation sont à retirer à partir du lundi 27 avril au bureau d'accueil du Centre administratif, 1 parc de l'Étoile et dans les mairies de quartier.*

FÊTE DE NOËL DES SENIORS

Au Palais de la Musique et des Congrès
Avenue Herrenschmidt
Mardi 8 décembre 2015 à 14h

Grand spectacle de Noël à destination des seniors strasbourgeois. Les invitations seront à retirer à partir du lundi 30 novembre au bureau d'accueil du centre administratif et au service du soutien à l'autonomie , 1 parc de l'étoile, ainsi que dans les mairies de quartier.*

*Dans la limite des places disponibles pour des raisons de sécurité.

LA SEMAINE BLEUE

La semaine bleue est une initiative nationale spécialement dédiée aux retraités. Pour sa dixième édition, la Ville de Strasbourg organise la Semaine Bleue la troisième semaine d'octobre et soutient les actions associatives.

Tous les seniors seront ainsi à l'honneur autour de rencontres, d'animations et de manifestations. Ce sera l'occasion de prendre le temps d'échanger, de s'écouter, d'apprendre, de s'amuser et de partager des moments conviviaux.

Plus qu'un événement ponctuel, **la Semaine Bleue** entend mettre en lumière les projets, les actions que mènent les associations tout au long de l'année.

Un programme détaillé sera édité début octobre et disponible, au Centre administratif, dans les mairies de quartier. Appel à projets disponible à partir d'avril 2015.

Une **grande marche bleue** sera organisée en clôture de cette semaine bleue, les seniors actifs seront ainsi à l'honneur autour d' un moment convivial.

CONCOURS DE BELOTE ET DE RAMI

Ce concours, organisé par la Ville de Strasbourg, s'adresse aux personnes âgées membres d'un club, hébergées en institution ou désirant participer à titre individuel.

Renseignements :

Ligne info seniors **03 68 98 51 15**

1er tour :

Centre social et Culturel Victor Schoelcher

56 rue du Rieth, 67200 STRASBOURG

Belote : **mardi 3 février à 14h30**

Rami : **mercredi 4 février à 14h30**

Possibilité de déjeuner sur place, réservation au 03 88 77 76 75

Prix du repas : **6,70 €**

2e tour :

Maison de retraite le Kachelofe

44 rue de la Canadière, 67100 STRASBOURG

Belote : **mardi 14 avril à 14h30**

Rami : **mercredi 15 avril à 14h30**

3e tour :

ABRAPA Résidence de la Krutenau

47 rue de Zurich, 67100 STRASBOURG

Belote : **mardi 2 juin à 14h30**

Rami : **mercredi 3 juin à 14h30**

Possibilité de déjeuner sur place, réservation au 03 88 36 27 25

Finale : Maison des aînés

18 rue de la Doller, 67000 STRASBOURG

Belote : **mardi 22 septembre à 14h30**

Rami : **mercredi 23 septembre à 14h30**

PROGRAMME DES CONFÉRENCES ET ATELIERS

Le service du soutien à l'autonomie de la ville de Strasbourg vous propose, en collaboration avec ses partenaires, une programmation annuelle de rencontres : conférences, débats, cafés-rencontres et ateliers. Divers thèmes vous y attendent ! A vos agendas !

Atelier santé
Trucs et astuces au quotidien
Découverte d'exercices physiques praticables au quotidien, sans matériel spécifique, dans une ambiance conviviale pour être mieux dans sa peau.

Jeudi 15 janvier de 14h à 16h CSC Neuhof
11, rue Antoine Becker – Neuhof
Nombre de place limité, sur inscription*
Intervenants : Centre d'information sur les droits des femmes et des familles (CIDFF)

Aidant/Aidé : et si on jouait ensemble ? le rôle des aidants. Conférence suivie d'un moment de découverte et d'expérimentation de jeux
Mardi 20 janvier de 14h à 17h
Salle de la Bourse
1 place du Maréchal de Lattre de Tassigny
Intervenants :
- Stéphane CLOUX, formateur
  Centre de Formation aux Métiers du Jeu et du Jouet. Lyon
- Olivier BUSSON, directeur
  Ludothèque de la Meinau
  Association «Je joue, je vis»

Vous cherchez une place en Maison de retraite (ou EHPAD - Etablissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) pour vous même ou un de vos proches ? Nous vous présenterons l'outil internet «ViaTrajectoire» qui facilitera vos démarches.
Jeudi 29 janvier de 14h à 16h
Centre administratif
Salle des Conseils – 1er étage
1 parc de l'Etoile - Strasbourg
Intervenante : Dr Marie Noblet-Dick, gériatre, Alsace E Santé

Cesu Mode d'emploi : comment rédiger un contrat de travail ?
Mardi 10 février de 14h30 à 16h30
Centre administratif
1 parc de l'Etoile
Salle des conférences - 1er étage -
Nombre de place limité, sur inscription*
Intervenante : Dominique Jacquemin, animatrice territoriale – FEPEM

Atelier : Gérer son temps, courir après, l'organiser ...
Notre rapport au temps est transformé avec l'allongement de la durée de vie, et la cohabitation non plus de 3 mais 4 générations au sein des familles. Alors, prenez-vous le temps de participer à cet atelier favorisant la réflexion et la recherche de solutions concrètes.

Vendredi 20 février de 14h à 16h ou jeudi 5 mars de 18h à 20h (au choix)
Maison des syndicats
1 rue Sédillot
Nombre de place limité, sur inscription*
Intervenants : Centre d'information sur les droits des femmes et des familles (CIDFF)

Atelier santé : « Trucs et astuces au quotidien »
Découverte d'exercices physiques praticables au quotidien, sans matériel spécifique, dans une ambiance conviviale pour être mieux dans sa peau.

Jeudi 26 février de 14h à 16h
Maison de retraite « Ma Maison »
4 rue Monseigneur Hoch
Koenigshoffen
Nombre de place limité, sur inscription *
Intervenants : Centre d'information sur les droits des femmes et des familles (CIDFF)

Il n'y a pas de limite d'âge pour réaliser ses rêves
Projection du film documentaire « ***Voyage en sol majeur*** » de Georgi LAZAREVSKI, suivie d'un débat animé par Sabrina BIZON, psychologue spécialisée en gérontologie

Mardi 10 mars de 14h30 à 16h30
Vidéo les beaux jours
31 rue Kageneck
Nombre de place limité, sur inscription*

Atelier nutrition
Pour que la nutrition reste un allié tout au long de votre vie, venez participer aux 5 ateliers animés par la CARSAT
les lundis à partir du 16 mars de 14h à 16h
Maison des aînés
18 rue de la Doller - Robertsau
Nombre de place limité, sur inscription*

Aider un proche sans risquer sa santé
Lundi 16 mars de 18h30 à 20h
Salle Bon Pasteur
12 boulevard Jean-Sébastien Bach
Intervenante :
Nathalie LAENG, docteur en psychologie

En situation de fin de vie : l'intérêt des directives anticipées et de la personne de confiance
Mardi 17 mars de 14h30 à 16h30
Salle des Archives
32 avenue du Rhin
Intervenant : Robert MATHIS, ancien médecin responsable du service de soins palliatifs des HUS, bénévole à l'association Pierre Clément

Approche anthropologique de la séparation de son logement : passer d'un seuil à un autre, un rite de passage comme un autre dans notre société ? Et si on en parlait ?
Projection du film documentaire « ***Les enracinés*** » de Damien FRITSCH (portraits d'une femme et d'un couple âgés) suivi d'un débat animé par Denise VOGELEISEN : ethnologue, gérontologue.

Jeudi 26 mars de 14h30 à 16h30
Vidéo les beaux jours
31 rue Kageneck
Nombre de place limité, sur inscription*

Aimer à tout âge
Projection du film documentaire « ***Amours de vieux Vieilles amours*** » d'Eric DEXHEIMER, suivie d'un débat animé par Sabrina BIZON, psychologue spécialisée en gérontologie

Mardi 14 avril de 14h30 à 16h30
Vidéo les beaux jours
31 rue Kageneck
Nombre de place limité, sur inscription*

Conférence : Les seniors dans la ville
Mardi 21 avril à 14h
Salle de la Bourse
place de Lattre de Tassigny
Intervenant : Hervé POLESI, sociologue, maître de conférences associé à l'Université de Strasbourg

Cesu mode d'emploi « Les bonnes pratiques du particulier employeur »
Mardi 12 mai de 14h30 à 16h30
Centre administratif
1 parc de l'Etoile
Salle des conférences - 1er étage
Nombre de place limité, sur inscription*
Intervenante : Dominique Jacquemin, animatrice territoriale - FEPEM

Quelles recettes pour un vieillissement réussi ou l'importance de l'activité physique, de l'équilibre nutritionnel, de l'interaction sociale et de la prévention de certaines pathologies ?
Jeudi 21 mai de 14h30 à 16h30
Salle des Archives
32 avenue du Rhin
Intervenants : Pr Thomas VOGEL, médecin gériatre HUS
Des étudiants du Deust Activités physiques sportives et de loisirs - Université de Strasbourg

Moi senior : quelle est ma place dans la ville ?
Projection du film documentaire « ***Âge comme agir*** » de Ludovic FOSSARD, suivi d'un débat animé par Pierre-Marie CHAPON - référent OMS pour « Ville amie des aînés », Consultant Expert vieillissement
Mardi 9 juin 14h30 à 16h30
Salle des Archives
32 avenue du Rhin

L'apéro des aidants
Dans une ambiance conviviale échanger sur des difficultés quotidiennes et partager ses soucis avec d'autres aidants
Vendredi 19 juin de 18h à 20h30
Centre Socio-culturel ARES
10 rue d'Ankara – Esplanade
Nombre de place limité, sur inscription *
Intervenante : Sabrina BIZON, psychologue spécialisée en gérontologie

Les ateliers-rencontres
Dans une ambiance conviviale, venez échanger, partager et surtout tester des astuces autour d'ateliers pour bien vivre au quotidien : loisirs, alimentation, sorties culturelles, esthétique …
Jeudi 25 juin de 14h à 17h
Centre culturel Marcel Marceau
Place Albert Schweitzer
Nombre de place limité, sur inscription*
Intervenants : Partenaires associatifs, écoles etc…

Cesu Mode d'emploi : devenir particulier employeur
Mardi 15 septembre de 14h30 à 16h30
Centre administratif
1 parc de l'Etoile
Salle des conférences - 1er étage
Nombre de place limité, sur inscription*
Intervenante : Dominique Jacquemin, animatrice territoriale - FEPEM

Journée mondiale de la maladie d'Alzheimer

Les avancées dans la maladie
Comment communiquer avec le malade ?

Lundi 21 septembre de 18h30 à 20h30

Centre culturel Marcel Marceau
Place Albert Schweitzer

Intervenants :

- Dr Frédéric BLANC, praticien hospitalier, service de neuropsychologie et de la mémoire - HUS
- Nathalie LAENG, docteur en psychologie
- Agnès HAESSLER, présidente de l'association Alsace Alzheimer Alsace

Café-rencontre : « la place des seniors dans la ville »

Dans une ambiance conviviale venez échanger et partager (entre jeunes et moins jeunes) sur le quotidien des seniors

Vendredi 25 septembre de 14h à 17h

Foyer Résidence pour Personnes Agées
10 rue du Bilstein - Neudorf

Nombre de place limité, sur inscription*

Intervenante : Sabrina BIZON, psychologue spécialisée en gérontologie

Atelier nutrition

Pour que la nutrition reste un allié tout au long de votre vie, venez participer aux 5 séances animées par la CARSAT, les mercredis à partir du

30 septembre de 14h à 16h

Résidence du Bilstein
10 rue du Bilstein - Neudorf

Nombre de place limité, sur inscription*

Journée nationale des aidants

Mardi 6 octobre

14h30 à 16h30 : Aidants familiaux quels sont vos droits ? (Dédommagement, congés, répit …)

18h à 20h : Echange et discussion sur le thème « Concilier sa vie professionnelle avec son rôle d'aidant »

Maison des syndicats
1 rue Sédillot

Intervenants : Collectif départemental Inter Associatif d'Aide aux Aidants Familiaux (CIAAF67)

Atelier : La domotique à votre service

Découvrez les nouvelles technologies pour améliorer votre confort au quotidien (chemins lumineux, motorisation …)

Vendredi 23 octobre de 14h à 16h

CEP CICAT
2 rue Evariste Galois
67201 Eckbolsheim

Nombre de place limité, sur inscription*

Intervenants : les professionnels du CEP CICAT

Cesu Mode d'emploi : bien se séparer (fin de contrat …)

Mardi 10 novembre de 14h30 à 16h30

Centre administratif
1 parc de l'Etoile

Salle des conférences - 1er étage

Nombre de place limité, sur inscription*

Intervenante : Dominique Jacquemin, animatrice territoriale – FEPEM

* Ligne info seniors **: 03 68 98 51 15**

Les associations et clubs strasbourgeois vous proposent de nombreuses activités pour rythmer vos journées et, pourquoi pas, faire naître en vous de nouvelles passions.

Nous avons recensé pour vous, ci-après, l'ensemble de l'offre associative et municipale par thèmes. Il y en a pour tous les goûts, faites-vous plaisir. Les coordonnées complètes des clubs se trouvent dans le tableau, inséré en fin de document, où ils sont regroupés par quartier.

CRÉER

PATCHWORK

- ABRAPA : résidence de la Krutenau
  Lundi 14h

COUTURE – TRICOT – BRODERIE

- Club du CSC Victor Schoelcher
- Club du CSC Elsau
- Club de l'Orangerie
- Club du Schluthfeld
- CSC l'escale
- ARCAL Neudorf **03 88 34 35 28**

TRICOT DE LA SOLIDARITÉ

- ABRAPA :
  résidences Germaine Bord et les Halles
  Vendredi 14h
- ARCAL Neudorf **03 88 34 35 28**
- Club vivre et vieillir en bonne forme (CSC fossé des treize)

PATCHWORK

- ABRAPA : résidence de la Krutenau
  Lundi 14h

COUTURE – TRICOT – BRODERIE

- Club du CSC Victor Schoelcher
- Club du CSC Elsau
- Club de l'Orangerie
- Club du Schluthfeld
- CSC l'escale
- ARCAL Neudorf **03 88 34 35 28**

TRICOT DE LA SOLIDARITÉ

- ABRAPA :
  résidences Germaine Bord et les Halles
  Vendredi 14h
- ARCAL Neudorf **03 88 34 35 28**
- Club vivre et vieillir en bonne forme

PEINTURE

Peinture à l'huile et aquarelle

- ARCAL Pontonniers

Peinture expression libre

- ABRAPA : résidence Mathis
  Mardi 14h30

Peinture sur porcelaine

- Club de l'Orangerie

Peinture polychrome sur bois

- ARCAL, centre culturel Marcel Marceau
  Lundi 14 à 17h

ATELIERS

Créations diverses

- Club de l'Orangerie
- Club de l'ARES
- Club vivre et vieillir en bonne forme
- ABRAPA :
  Résidences des Halles, lundi 14h30
  Krutenau, lundi 14h
  Germaine Bord, lundi 14h une fois par mois
- Club senior de la Montagne verte
- CSC l'escale

Atelier bricolage

- Club du Schluthfeld

Atelier cuisine futée

- CSC Fossé des treize
  Une fois / mois le lundi de 9h30 à 14h

Atelier d'écriture créative

- ABRAPA : résidence de la Krutenau
  Vendredi 14h

BOUGER

Il n'y a pas d'âge pour pratiquer une activité physique , l'essentiel étant de la faire à votre rythme et d'être encadré par des professionnels habitués à prodiguer les bons conseils.

INITIATION SPORTIVE

La direction des sports de la ville de Strasbourg propose des activités physiques en direction de seniors, notamment « Les RDV de la forme » les mardis matins et les vendredis matins :

› **Marche nordique / circuit training**

- Mardi de 9h15 à 10h30, rdv à 9h15 devant la piscine de la Kibitzenau
- Vendredi de 9h30 à 11h30, rdv à 9h30 devant la piscine de Hautepierre

› **Marche conviviale**

- Vendredi de 9h15 à 10h30, rdv à 9h15 à l'entrée du fort de la citadelle

› **Gym d'entretien**

le mardi de 9h30 à 10h30
au centre sportif ouest

Renseignements : service Vie sportive de la Ville de Strasbourg
03.68.98.51.09

GYMNASTIQUE DOUCE

›**ARCAL**
Mercredi à 9h30
Parc de la Citadelle
03 88 34 35 28

›**AGF**
Vendredi de 9h à 10h

›**ABRAPA :**
Krutenau, mardi à 10h30
Germaine Bord, mardi à 10h
les Halles, jeudi à 10h30

›**Club de l'Orangerie,**
à l'école élémentaire du Conseil des XV
Vendredi de 9h à 10h

›**SIEL Bleu,** mercredi à 9h30
12 rue des orphelins

›**Maisons de retraite le Kachelofe et Sainte Agnès pour les non-pensionnaires**
Lundi de 9h15 à 10h15

›**Salle du bon pasteur**
Jeudi de 9h à 10h

›**Club des seniors de Koenigshoffen**
Mercredi de 14h30 à 15h30

›**Club des retraités et seniors de la Montagne Verte**
Jeudi matin

›**CSC Koenigshoffen / EPMM**
Mardi de 19h à 20h
vendredi de 11h à 12h
03 88 76 53 48

›**CSC Neudorf / Education physique du monde moderne (EPMM)**
Mardi de 9h30 à 10h30
ou de 14h15 à 16h15
03 88 69 39 47

› **EPMM/salle de boxe,** rue Watteau–Elsau
Mardi de 9h à 10h
Jeudi de 9 h à 10 h

› **CSC l'escale**
Mardi de 9 h 15 à 10 h 30
Jeudi de 9 h 30 à 10 h 45

› **ASL Centre sportif Robertsau**
Mardi de 10h à 11h
03 88 31 65 25

› **Gym coeur et santé**
Mercredi de 19h à 20h

› **CSC Victor Schoelcher**
Mardi de 15h à 16h

GYM TONIC EN MUSIQUE

› **ARCAL**
Vendredi de 18h à 19h
03 88 32 74 57

GYMNASTIQUE SUR CHAISE

Pour les personnes qui doivent limiter les efforts mais qui veulent conserver leur bien-être, l'association SIEL BLEU assure des séances adaptées.

› **ABRAPA résidence de la Krutenau**
Lundi 10 h 30

› **ABRAPA résidence Mathis**
Jeudi 8 h 45

› **Halles**
Mercredi 9 h 15

MARCHE NORDIQUE

› **ARCAL**
Mercredi 9 h 30 - **03 88 34 35 28**
Parc de la citadelle

› **SIEL BLEU,** mardi 12 h 30 - 13h45
Parc de la Citadelle

› **CSC Fossé des treize**
Lundi de 8h45 à 9h45

TAISO

Discipline à mi-chemin entre un art martial et une gymnastique

› **CSC Fossé des treize**
Mardi de 10h à 11h

QI-GONG

› **ARCAL**
Vendredi de 9h - Foyer St-Jospeh
03 88 32 74 57

› **ABRAPA résidence Germaine Bord**
Jeudi 10 h 30

› **EPMM / salle du samouraï,**
35 rue Herder
Mercredi de 19 h à 20 h
vendredi de 10 h à 11 h
03 88 36 02 96

EXPRESSION CORPORELLE

› **ARES**
Lundi de 9 h 30 à 11 h

SOPHROLOGIE

› **AGF**
Jeudi de 18 h 30 à 19 h 30

› **ABRAPA résidence Germaine Bord**
Lundi 10 h - deux fois par mois

SOPHROLOGIE

AGF
Jeudi de 18 h 30 à 19 h30

ABRAPA résidence Germaine Bord
Lundi 10 h - deux fois par mois

TAI-CHAI

ARCAL
Vendredi 9h, Foyer St-Jospeh
03 88 32 74 57

YOGA

CSC l'escale
lundi de 10 h à 11 h

AGF
Mercredi de 12 h 30 à 13 h 30

PILATES

CSC l'escale
Vendredi de 10 h 45 à 12 h

AGF
lundi de 14 h à 15 h30

RANDONNÉES PÉDESTRES

Club vosgien, 16 rue Sainte Hélène
03 88 32 57 96

Club vosgien Strasbourg - Grendelbruch - S3A
Mardi après-midi ou jeudi, la journée (transports en car)
03 69 78 17 02

Club 55 ans et plus/ CSC de la Meinau
03 88 40 27 38

Club sportif de Hautepierre
03 88 29 93 40

ARCAL
03 88 34 35 12

CSC Rotterdam
Le jeudi - **03 88 61 20 92**

CSC l'escale
Mardi 10h

PÉTANQUE

Associations des retraités et seniors de la Montagne verte
CSC le galet
Krutenau tous les jours à 15h

EXCURSIONS

Partir pour une journée à la découverte de la région, une fois par mois.

ABRAPA - 03 88 21 30 21
Club les Clarisses
M. Schanne **03 88 27 04 64**
ARCAL - 03 88 34 35 28
Club du Schluthfled
CSC Fossé des treize

ACTIVITÉS AQUATIQUES

À la piscine de la résidence Germaine Bord ABRAPA

- mardi à 15 h
- vendredi à 15 h

- **ASL Robertsau –Aquagym**

Mercredi 20h15 - 21h30

SORTIE PISCINE THERMALE

- **Club la joie de vivre (M. Bigarre)**

Tous les 15 jours le mardi – **03 88 78 39 65**

- **ABRAPA résidence Germaine Bord**

ATELIER EQUILIBRE/ PRÉVENTION DES CHUTES

Dans le cadre des orientations du Plan Gérontologique Départemental, l'association Alsace Eureka Équilibre (qui regroupe le Conseil général, la CARSAT, la MSA, le RSI et d'autres organismes de protection sociale...) et la Ville de Strasbourg proposent aux Strasbourgeois des Ateliers Equilibre. Des réunions publiques d'informations, animées par un professionnel de la santé et des travailleurs sociaux sont régulièrement organisées. Toutes les personnes intéressées sont les bienvenues. Une réunion d'information relative à la prévention des chutes aura lieu le :

- Jeudi 12 mars à 14h

CSC Montagne Verte
10 rue d'Ostwald

Pour toute information : **03 88 43 67 31**

APPRENDRE

COURS D'INFORMATIQUE

›Médiathèque Olympe de Gouges,
3 rue Kuhn

Tous les jeudis de 10 h à 12 h sur RDV
03 88 43 64 64

›Meinau - Cybercentre
Au sous-sol de l'école de la Canardière
03 88 40 12 79

›ARCAL Centre en fartenariat avec CSC Neudorf
Mardi et vendredi de 9 h 30 à 11 h
03 88 31 14 52

›ABRAPA
Accueil de jour Maryse et résidence Mathis
03 88 23 64 18

› CSC Fossé des treize
Lundi de 9h à 12h
Mercredi de 9h à 12h
Vendredi de 9h à 12h

LANGUES VIVANTES

COURS D'ANGLAIS

›ABRAPA résidence de la Krutenau
Mercredi à 10 h

COURS D'ALLEMAND

›ABRAPA résidence de la Krutenau
Une fois par mois Vendredi à 10 h

MUSIQUE ET CHANT

›Orchestre de cuivres des Séniors de Strasbourg/M. SCHMITT
03 88 98 67 85

›Piano/ABRAPA résidence des Halles
Des récitals sont proposés une fois par mois le vendredi à 15h avec M. Carnesecca

›Chorale de l'association Hespérides
Mme SCHOTT
03 88 30 65 99

›Chorale du club seniors de Koenigshoffen/Mme GASPARATO
03 88 29 12 04

›Chorale de la CUS
03 88 84 61 40

›Chorale Rendez-vous des Ainés de Hautepierre/M. REGIDOR
03 88 26 19 20

›Chorales - ABRAPA
Mardi 14 h 30 à la Krutenau
Jeudi 14 h 30 aux Halles

›Rencontre en chanson
ABRAPA résidence Mathis
jeudi 14 h30

ABRAPA Germaine Bord
Lundi 14 h

ATELIERS MÉMOIRE

PAC EUREKA

Dans le cadre des orientations du Plan Gérontologique Départemental, l'association Alsace Eureka Équilibre (qui regroupe le Conseil général, la CARSAT, la MSA, le RSI et d'autres organismes de protection sociale...) et la Ville de Strasbourg proposent aux Strasbourgeois des sessions d'entraînement de la mémoire dites « PAC EUREKA ». Ce PAC (Programme d'Activation Cérébrale) s'adresse à toute personne intéressée, motivée par un travail de groupe, étalé sur 16 semaines. Des réunions d'information, animées par un médecin, sont proposées dans différents quartiers :

› **Mardi 6 janvier à 14h**
Au CSC de la Meinau
1 rue de Bourgogne

› **Jeudi 19 février à 15 h**
Grande Synagogue
1a rue Hirschler

Renseignements :
Ligne info-seniors : **03 68 98 51 15**
Alsace Eureka Équilibre : **03 88 65 20 09**

› **Groupe mémoire – ABRAPA**

Échanger ses souvenirs autour d'un thème, stimuler sa mémoire par des jeux ; autant de possibilités de la faire travailler.

› Mercredi 15 h 00 à la Krutenau
› Vendredi 10 h 00 à Mathis
› Vendredi 10 h 00 à Germaine Bord
› Vendredi 10 h 30 aux Halles

ENSEIGNEMENTS DIVERS

L'UNIVERSITÉ DU TEMPS LIBRE DE STRASBOURG

L'Université du Temps Libre facilite l'accès à la culture à un public essentiellementconstitué de seniors et de jeunes retraités. Les activités proposées comportent une centaine de conférences (programmées en début d'après-midi), des cours, des ateliers, des cercles de lecture, des activités physiques adaptées au public, des voyages et des sorties culturels, des visites guidées de sites et de musées. Les matières enseignées couvrent la plupart des domaines des sciences, des lettres et des arts : l'archéologie, le cinéma, l'histoire, l'histoire et la culture alsaciennes, la littérature, la médecine, la musique, les sciences, la théologie, l'apprentissage des langues... Une large place y est laissée à des questions d'actualité.

Renseignements : Secrétariat de l'UTL
Institut le Bel
4 rue Blaise Pascal
67081 Strasbourg cedex - **03 68 85 10 50**
Tram : station Esplanade

L'UNIVERSITÉ POPULAIRE EUROPÉENNE

Activités proposées :

› **langues (débutants, confirmés)**
› **connaissance de l'Alsace**
› **philosophie, sciences, histoires, psychologie**
› **histoire de l'art, arts plastiques**
› **musique, chant, théâtre**
› **comptabilité, informatique**
› **activités physiques**

Université Populaire Européenne / Palais Universitaire
9 place de l'Université
03 88 36 32 10

SE CULTIVER/ SE DIVERTIR

MUSÉES DE STRASBOURG

Les musées vous proposent une grande diversité de visites : vous souhaitez venir seul, en famille ou entre amis ?
Vous pouvez consulter le programme trimestriel des Musées, vous y trouverez toutes les informations pratiques ainsi que de nombreuses propositions d'activités.
Vous pouvez également nous téléphoner (ci-contre).
Vous voulez venir en groupe constitué et être accueillis par un médiateur culturel sur une thématique particulière ?
Vous pouvez contacter le Service éducatif des Musées pour que nous adaptions la visite à votre attente et vous informions sur tous les points pratiques que vous souhaitez connaître (jours de fermeture, accessibilité, modalités de réservation, éléments de confort à votre disposition…).

Du lundi au vendredi de 14h à 17h
Catherine Margaillan et Scherrif Mellah
Berthe Beyer (berthe.beyer@strasbourg.eu)
Pour les musées :

- Musée Alsacien
- Musée de l'oeuvre Notre-Dame
- Musée Archeologique
- Musée des Arts Décoratifs
- Musée des Beaux Arts
- Musée Historique
- Cabinet des Estampes et des Dessins

Du lundi au vendredi de 14h à 17h
Danielle Brucker-Strub
Flore Poindron
(flore.poindron@strasbourg.eu)
Pour les musées :

- Musée d'Art Moderne et Contemporain
- Musée Tomi Ungerer

Du lundi au jeudi de 9h à 17h
et le vendredi de 9h à 12h
Virginia Rakotondrahaja
Pour le :

- Musée Zoologique

LES TAPS, SCÈNES STRASBOURGEOISES

Les Taps, scènes strasbourgeoises assurent la gestion et la programmation de deux salles de spectacles ; le Taps Gare, ainsi que le Taps Scala et son caveau. Rattachés à la direction à la Culture de la Ville de Strasbourg, les Taps ont pour principal objectif de présenter l'essentiel de la création régionale au sein d'une programmation élargie aux spectacles de compagnies indépendantes venant d'ailleurs. Les Taps, scènes strasbourgeoises sont aussi chargés de l'élaboration, de la promotion et du suivi de la programmation culturelle estivale « Eté cour, été jardin ».

Le Taps Scala et son caveau
96 route du polygone
Le Taps Gare
10 rue du Hohwald (Laiterie)
Réservations : **03 88 34 10 36**

CONFÉRENCES À THÈMES

Conférences historiques (Entrée libre-Plateau). Pour en savoir plus, venez écouter Jean-François KOVAR qui tient des conférences. Le mercredi (programme établi trimestriellement, se renseigner auprès de la résidence concernée) :

› **15 h 00 à la résidence ABRAPA de la Krutenau :** connaissance de l'histoire

› **15 h 00 à la résidence ABRAPA des Halles :** les grandes figures de l'histoire

HISTOIRE SONORE

Venez écouter des récits, des nouvelles ou des contes, d'auteurs connus ou inconnus, au travers d'un enregistrement audio. Entrez dans un univers et réécoutez à volonté vos passages préférés.

› **Lundi à 10 h**
à la résidence Mathis ABRAPA

MEDIATHEQUES

Dix médiathèques proches avec une offre adaptée à vos goûts
Quel que soit votre quartier, une médiathèque est proche de chez vous. Elle vous offrira un large éventail de documents (livres, CD, DvD) pour tous les goûts. Des livres en gros caractères et des livres audios lus par des comédiens sont également à votre disposition. Une carte d'identité suffit pour s'inscrire (gratuité pour les titulaires de la carte Saphir).
Les médiathèques proposent également de nombreuses manifestations (plus de 800 expositions, conférences, ateliers, etc. chaque année, tous gratuits) et des cours d'informatique pour débuter ou se perfectionner.
Une offre gratuite accessible via le site Internet des médiathèques vous permet de bénéficier, sans vous déplacer, d'une offre musicale à écouter en ligne et de cours dans le domaine de l'informatique.
Pour en savoir plus sur la médiathèque située près de votre domicile, vous pouvez appeler le 03 88 45 10 10 ou consulter le site des médiathèques www.mediatheques-cus.fr

BIBLIOTHÈQUE SONORE

Si vous avez des difficultés pour lire (handicap visuel ou physique), la Bibliothèque Sonore de l'Association des Donneurs de Voix vous prêtera gratuitement des enregistrements gravés sur CDs : plus de 2000 titres sont à votre disposition. Ces audiolivres peuvent être expédiés à domicile en franchise postale si vous ne pouvez pas vous déplacer.
Permanences :
tous les mardis de 14 h 30 à 17 h
et tous les samedis de 9 h à 11 h 30
Bibliothèque Sonore, 2 rue du Bouclier
03 88 75 71 77
bbstrasbourg@wanadoo.fr

MÉDIATHÈQUE À DOMICILE

Vous fréquentiez les médiathèques mais êtes maintenant dans l'incapacité de vous déplacer ? Vous aimeriez emprunter des livres, des CD ou DVD, mais ne pouvez quitter votre domicile ? Les médiathèques de la Ville de Strasbourg expérimentent en 2015 un nouveau service de portage de documents à votre domicile. Un agent des médiathèques pourra vous rendre visite sur rendez-vous, avec une sélection de documents choisis en fonction de vos goûts, et en assurera l'échange régulièrement.
Ce service sera exclusivement réservé aux personnes dans l'incapacité de se déplacer, de manière temporaire ou permanente (personnes à mobilité réduite, en longue maladie ou convalescence).
Conditions et renseignements
Médiathèque à domicile
Tél : 03 88 43 69 58
mediathequeadomicile@strasbourg.eu

BOUTIQUE CULTURE

La Boutique Culture informe sur de nombreuses activités culturelles de la Ville et de la Communauté urbaine. Elle propose également la vente de billets de spectacles.

Boutique Culture,
10 Place de la Cathédrale
03 88 23 84 65

CINÉMA

Début des séances mars-avril

« Rire, pleurer et réfléchir ensemble »

L'Odyssée, avec le soutien de la Ville de Strasbourg organise, le Ciné-club du Temps libre. Chaque séance est introduite par un membre de l'équipe de l'Odyssée. La projection est suivie d'un moment convivial de discussion autour d'un verre de l'amitié offert par l'Odyssée. L'Odyssée propose également une Carte ciné temps-libre pour les plus de 60 ans, qui vous permet de bénéficier d'un tarif spécial de 4 € la séance ou 15 € l'abonnement annuel.

Odyssée, 3 rue des Francs Bourgeois
03 88 75 11 52

JOUER

Tous les clubs proposent ce genre d'activités et ce ne sont pas les passionnés et partenaires qui manquent. Si vous êtes joueurs, surtout n'hésitez pas à contacter les responsables des associations qui sauront vous renseigner.

JEUX DE CARTES

Skat

- Club de skat à Koenigshoffen

Tarot

- Résidence de la Krutenau
- ARCAL–Lundi à 14h **03 88 34 35 12**

Rami

- Mardi 14 h au foyer Maryse Bastié
- CSC Neuhof
- ARCAL–Lundi à 14h **03 88 34 35 12**

Belote

- Mardi 14 h à la résidence ABRAPA des Halles
- CSC Neuhof
- Club Saint Maurice
- ARCAL– Lundi à 14h **03 88 34 35 12**

Scrabble

Simple

- Club St Maurice
- A.R.E.S
- U.N.I.A.T Neudorf
- Club de l'Orangerie
- CSC Neuhof
- ARCAL– Lundi 14h **03 88 84 35 85**
- Mardi 14 h à la résidence ABRAPA des Halles
- Vendredi 14 h à la résidence Mathis ABRAPA

En duplicate

- Lundi 14 h 15 à la résidence ABRAPA Germaine Bord
- Jeudi 14 h à la résidence ABRAPA de la Krutenau
- Club Saint Maurice

Bridge

- Mercredi et vendredi 14 h à la résidence ABRAPA des Halles
- ARCAL– Lundi à 14h **03 88 32 74 57** Cours le mercredi
- Club de bridge Strasbourg Ouest Mardi et jeudi - Cours de bridge gratuit

Rummikub

- Mardi 14 h 30 à la résidence Mathis ABRAPA

Jeux de Société

- ARCAL - Lundi à 14h
- Tous les jours 15 h à la résidence ABRAPA de la Krutenau
- Club de l'orangerie
- CSC l'escale
- Club seniors Montagne verte
- Club seniors Koenigshoffen
- Club cité de l'Ill
- Mercredi et vendredi 14h30 à la résidence ABRAPA G. Bord

DANSER

THÉS DANSANTS

Sur toute la ville et toute l'année, seul(e) ou accompagné(e), les thés dansants vous feront tournoyer, virevolter, tourbillonner…

N'hésitez plus, entrez dans la danse !

Dimanche 4 janvier à 14h
Tarif : **7 €**
Club 55 ans et plus

Lundi 5 janvier à 14h
Tarif : **6,50 €** / **13,10 €** avec le repas
CSC Victor Schoelcher

Jeudi 29 janvier à 14h
Tarif : **6 €** pour les membres / **8 €** pour les non-membres
CSC l'escale

Jeudi 5 février à 14h*
Ville de Strasbourg – Salle de la Bourse
Place de Lattre de Tassigny

Lundi 9 février à 14h
Tarif : **6,50 €** / **13,10 €** avec le repas
CSC Victor Schoelcher

Mardi 10 février à 14h
Tarif : **4 €** pour les adhérents / **6 €** pour les non-adhérents
ARES

Lundi 9 mars à 14h
Tarif : **6,50 €** / **13,10 €** avec le repas
CSC Victor Schoelcher

Dimanche 15 mars à 14h
Tarif : **7 €**
Club 55 ans et plus

Jeudi 9 avril à 14h*
Ville de Strasbourg
Centre culturel Marcel Marceau
Place Albert Schweitzer

Lundi 13 avril à 14h
Tarif : **6,50 €** / **13,10 €** avec le repas
CSC Victor Schoelcher

Mardi 21 avril à 14h
Tarif : **4 €** pour les membres / **6 €** pour les non-membres
ARES

Lundi 4 mai à 14h
Tarif : **6,50 €** / **13,10 €** avec le repas
CSC Victor Schoelcher

Dimanche 10 mai à 14h
Tarif : **7 €**
Club 55 ans et plus

Jeudi 21 mai à 14h*
Ville de Strasbourg - Pavillon Joséphine
Parc de l'Orangerie

Lundi 1er juin à 14h
Tarif : **6,50 €** / **13,10 €** avec le repas
CSC Victor Schoelcher

Jeudi 24 septembre à 14h*
Ville de Strasbourg
Centre culturel Marcel Marceau
Place Albert Schweitzer

*Dans la limite des places disponibles pour des raisons de sécurité.

Jeudi 19 novembre à 14h*
Ville de Strasbourg – Salle de la Bourse
Place de Lattre de Tassigny

Tous les 4ème jeudis du mois
La guinguette du Rhin
Tarif : **6 €** pour les membres / **8 €** pour les non-membres

CSC l'escale

DANSE ASSISE

ABRAPA résidence de la Krutenau
Jeudi 10h

DANSES FOLKLORIQUES

ABRAPA résidence de la Krutenau
Lundi 13h30

Club vivre et vieillir en bonne forme
Jeudi de 10h à 11h30

DANSE CONTEMPORAINE POUR SENIORS

Centre chorégraphique de Strasbourg
5 rue Sellenick (Palais des fêtes)
Mardi de 10h à 11h30 - 03 88 36 32 47

DEJEUNER DANSANT

Résidence ABRAPA Krutenau, les Halles et Maryse
Une fois par mois

PARTAGER

Bénévole, pourquoi pas vous ?

Vous avez envie de vous rendre utile ? Vous avez un peu de temps à consacrer aux autres ? Vous avez des compétences à partager, à transmettre ? Toutes les raisons sont bonnes pour participer.

La Ville de Strasbourg édite un guide pour « tout savoir sur le bénévolat et les seniors ». Il explique le sens du bénévolat, rassemble les indications sur les démarches à suivre et recense toutes les associations qui relèvent du bénévolat solidaire en faveur des personnes âgées et du bénévolat solidaire intergénérationnel.

Ce guide est disponible au Centre administratif, dans les mairies de quartier et au service soutien à l'autonomie.

Vous pouvez également vous adresser à :

FRANCE BÉNÉVOLAT 67 CENTRE DE STRASBOURG

France Bénévolat est une association qui accueille les personnes qui recherchent une action bénévole dans tous les domaines.

Des conseillers vous accueillent et vous écoutent lors d'un entretien, vous informent sur les offres d'activités bénévoles au sein des associations locales, et vous orientent selon vos goûts, vos compétences et votre disponibilité.

Accueil du lundi au vendredi de 14 h à 17 h

France Bénévolat 67 - Centre de Strasbourg

Maison des Associations
1a place des Orphelins
03 88 37 93 92

LA MAISON DES ASSOCIATIONS

La maison des associations est un pôle ressources qui met au service des associations des moyens logistiques et des compétences pour réaliser leurs projets ; les créateurs d'association y sont reçus pour conseils et assistance. Elle est aussi ouverte au grand public qui peut trouver sur place de la documentation sur les associations et consulter son annuaire en ligne.

La maison des associations
1a place des Orphelins
03 88 25 19 39

RÉSEAU EVAD

L'Abrapa a créé en 2014 un service de visiteurs à domicile bénévoles baptisé EVAD. Ce service a pour objet de rompre l'isolement des personnes âgées et intervient à Strasbourg grâce à un partenariat avec la Ville. Les bénévoles seront accueillis, formés et encadrés par L'ABRAPA. Si vous souhaitez rejoindre EVAD, nous recrutons actuellement des bénévoles.

Voici les coordonnées :

ABRAPA
1 rue jean Monnet - BP 70091
67038 Strasbourg Cedex 2
03 88 21 30 32
Email : evad@abrapa.asso.fr

Les associations dans votre quartier

Saviez-vous que dans chaque quartier, il existe une ou plusieurs associations «seniors» qui vous proposent activités et convivialité? N'hésitez pas, contactez les!
Liste des clubs par quartier

GARE-KLEBER/STRASBOURG CENTRE

NOM DU CLUB	Téléphone	Lieu de réunion	Accès tram / Bus et les arrêts
CLUB 3 CENTRE COMMUNAUTAIRE ISRAÉLITE	**03 88 14 46 50**	Centre Communautaire Israelite 1 a rue René Hirschler	**Tram B ou E Arrêt Parc des Contade**
CLUB DES HALLES ABRAPA	**03 88 52 52 52**	22 place des Halles	**Tram C ou D Arrêt les Halles**
CLUB MATHIS ABRAPA	**03 88 32 51 79**	7 rue du Bouclier	**Tram A ou D Arrêt Langstross / Grand rue**
ASSOCIATION DES ARTISANS RETRAITÉS D'ALSACE	**03 88 26 21 22 poste 364**	Foyer-restaurant ABRAPA 22 place des Halles	**Tram C ou D Arrêt les Halles**
ASSOCIATION AMIS DE LA RETRAITE COMPLÉMENTAIRE EN ALSACE-LORRAINE	**03 88 25 50 39**	2 bis rue des Pontonniers	**Tram E/F/C Arrêt Gallia ou République**
CSC FOSSÉ DES TREIZE	**03 88 14 36 41**	6 rue Finkmatt	**Bus 10 ou 4 Arrêt Place de Pierre**
ARMÉE DU SALUT	**03 88 32 54 58**	5A, rue de la Chaîne	**Tram A et D Arrêt Langstross**

BOURSE/ESPLANADE/KRUTENAU

NOM DU CLUB	Téléphone	Lieu de réunion	Accès tram / Bus et les arrêts
CLUB 3E ÂGE DE L'ASSOCIATION DES RÉSIDENTS DE L'ESPLANADE (ARES)	**03 88 61 63 82**	ARES 10 rue d'Ankara	**Bus 30 Arrêt Ankara**
CLUB RÉSIDENCE DE LA KRUTENAU ABRAPA	**03 88 36 27 25**	47 rue de Zurich	**Bus 30 Arrêt Krutenau**

ROBERTSAU

NOM DU CLUB	Téléphone	Lieu de réunion	Accès tram / Bus et les arrêts
ASSOCIATION POUR LE SOUTIEN DES PERSONNES ÂGÉES DE LA CITÉ DE L'ILL	**06 15 37 45 21**	18 rue de la Doller	**Bus 6** **Arrêt Cité de l'Ill**
CLUB ROBERTSAU CENTRE	**03 88 31 62 93**	119 rue Boecklin	**Bus 6** **Arrêt Robertsau Boeklin**
UNIAT ROBERTSAU		18 rue de la doller	**Bus 6** **Arrêt Cité de l'ill**
ASSOCIATION DES AMIS DES SERVICES DE PERSONNES ÂGÉES DES HOPITAUX UNIVERSITAIRES	**03 88 11 56 05**	le Bois Fleuri 60 rue Mélanie	**Bus 15 ou 15A** **Arrêt Bois Fleuri**
CLUB DU BEL ÂGE	**03 88 31 45 00**	CSC L'Escale, 78 rue du Docteur François	**Bus 70** **Arrêt l'escale**

NEUDORF/MUSAU/PORT DU RHIN

NOM DU CLUB	Téléphone	Lieu de réunion	Accès tram / Bus et les arrêts
GROUPE MÉMOIRE - Mme LAPP	**03 88 44 40 77**	Maison des aînés 132 route du Polygone	**Bus 14 ou 24** **Arrêt Lazaret**
CENTRE SOCIAL ET CULTUREL NEUDORF	**03 88 44 23 23**	42 rue du Neufeld	**Bus 14 ou 24** **Arrêt Mulhouse**
FOYER CLUB POUR PERSONNES ÂGÉES	**03 88 34 05 91**	Maison des aînés 132 route du Polygone	**Bus 14 ou 24** **Arrêt Lazaret**
ASSOCIATION AMIS DE LA RETRAITE COMPLÉMENTAIRE EN ALSACE-LORRAINE	**03 88 34 35 28**	28 rue du Neufeld	**Bus 14 ou 24** **Arrêt Mulhouse**
CLUB DU KURGARTEN	**03 88 66 03 49**	1 rue du corps de garde	**Bus 30 / 31** **Arrêt Orbey ou Soultz**
ASSOCIATION DE DÉFENSE ET PROMOTION DU SCHLUTHFELD	**03 88 34 38 54**	25 rue de Belfort	**Tram A ou E** **Arrêt Schluthfeld**
UNIAT NEUDORF		Maison des aînés 132 route du Polygone	**Bus 14 ou 24** **Arrêt Lazaret**
ASSOCIATION LA JOIE DE VIVRE	**03 88 44 19 86**	6 rue de la Grossau	

NEUDORF / MUSAU / PORT DU RHIN

NOM DU CLUB	Téléphone	Lieu de réunion	Accès tram / Bus et les arrêts
CLUB A. SCHWEITZER	**03 88 34 35 28**	Centre culturel Marcel Marceau	**Tram C Arrêt Lycée Jean Monnet**

NEUHOF / STOCKFELD

NOM DU CLUB	Téléphone	Lieu de réunion	Accès tram / Bus et les
RENCONTRE 3E ÂGE NEUHOF STOCKFELD	**03 90 40 18 76**	Maison des aînés 2 allée David Goldschmidt	**Bus 24 Arrêt Goldschmidt**
CLUB DU POLYGONE ABRAPA	**03 88 39 75 08**	1 Rue Maryse Bastié	**Bus 14 Arrêt Kieffer ou Ingold**
UNIAT NEUHOF	**03 88 39 19 98**	Stade Alsacien allée David Goldschmidt	**Bus 24 Arrêt Goldschmidt**
CLUB DU CSC NEUHOF	**03 88 39 09 00**	11 rue Antoine Becker	**Bus 14 Arrêt Klebsau**

KOENIGSHOFFEN / MONTAGNE VERTE

NOM DU CLUB	Téléphone	Lieu de réunion	Accès tram / Bus et les arrêts
ASSOCIATION RETRAITÉS ET SENIORS DE LA MONTAGNE VERTE	**06 85 35 56 36**	22 rue de Hangenbieten villa Kolbsheim	**Bus 15 Arrêt Roethig**
CLUB LA FLEUR DE L'ÂGE	**03 69 23 89 97**	10 rue Henri Sellier	
CLUB DE L'AMITIÉ DE L'ÂGE D'OR DU HOHBERG	**03 88 28 49 71**	41 rue Virgile	**Bus 4A Arrêt Virgile**
CLUB DES SENIORS DE KOENIGSHOFFEN	**03 88 29 54 33**	Foyer Saint-Paul 35 rue de la Tour	**Bus 4 ou 50 Arrêt Schnokeloch**
UNIAT KOENIGSHOFFEN	**03 88 30 58 33**	Restaurant «4 vents» rue de la Charmille	**Bus 4 Arrêt Charmille**
SKAT À KOENIGSHOFFEN	**03 88 31 27 57**	Foyer Saint-Paul 35 rue de la Tour	**Bus 4 ou 50 Arrêt Schnokeloch**
CLUB DE BRIGDE	**06 87 84 59 31**	57 rue de la charmille	**Bus 4 ou 50 Arrêt Charmille**

MEINAU

NOM DU CLUB	Téléphone	Lieu de réunion	Accès tram / Bus et les arrêts
CLUB 55 ANS ET PLUS	**03 88 39 49 58**	1 rue de Bourgogne	**Bus 40 Arrêt Bourgogne**
ASSOCIATION GÉNÉRALE DES FAMILLES	**03 88 21 13 63**	11 rue du Verdon	**Bus 27 Arrêt Verdon**

CRONENBOURG/HAUTEPIERRE

NOM DU CLUB	Téléphone	Lieu de réunion	Accès tram / Bus et les arrêts
CLUB 3E ÂGE DU CSC VICTOR SCHOELCHER	**03 88 77 76 75**	56 rue du Rieth	**Bus 50 Arrêt Rieth**
UNIAT CRONENBOURG	**03 69 28 13 96**	7 rue de Kuttolsheim	
RENDEZ-VOUS DES AÎNÉS DE HAUTEPIERRE	**03 88 26 19 20**	CSC le Galet 1 a boulevard Balzac	**Bus 70 Arrêt Karine**

ORANGERIE/CONSEIL DES XV

NOM DU CLUB	Téléphone	Lieu de réunion	Accès tram / Bus et les arrêts
CLUB 3E ÂGE DE L'ORANGERIE	**03 88 35 61 97**	24 rue de l'Yser appartement 24	**Bus 15 Arrêt Bruxelles**
CLUB SAINT MAURICE	**03 88 34 41 07**	Foyer club 1 rue de Reims	**Bus 2 Arrêt St-Maurice**

ELSAU

NOM DU CLUB	Téléphone	Lieu de réunion	Accès tram / Bus et les arrêts
CLUB 3E ÂGE DU CSC ELSAU	**03 88 30 11 96**	6 rue Mathias Grünewald	**Tram B Arrêt Elsau**

RENCONTRES INTERCULTURELLES

Le Centre social et culturel Victor Schoelcher de Cronenbourg a mis en place un lieu d'accueil pour les retraités issus de l'immigration.

Objectifs :

- **accueillir et favoriser les échanges entre les habitants, associations, professionnels**
- **organiser des moments de réflexion et d'échange**
- **promouvoir le développement d'activités**
- **cours d'alphabétisation.**

Centre social et culturel
Victor Schoelcher
03 88 77 76 75

RENCONTRE DES AÎNÉS DU MAGHREB

Les lundi, mardi, jeudi et vendredi à partir de 16 h

CSC le Galet
03 88 26 19 20

ASSOCIATION NADI CHAABI

Le « Club seniors d'ici et d'ailleurs » créé par l'association Nadi Chaâbi est un espace d'écoute, d'échange et de rencontre entre des personnes âgées venant de différents horizons. Il a pour objectif de créer des passerelles entre des Clubs seniors. Il favorise la découverte des cultures des uns et des autres, ceci permet de renforcer la solidarité et le soutien mutuel. Par ailleurs, afin de valoriser le savoir et le savoir-faire de nos aînés, ce club permet de renforcer la chaîne de transmission entre les générations. Parmi les activités programmées (en lien avec les ATP seniors de l'Elsau) : Visite de musées ; ateliers équilibre ; séminaires sur le bien-être et le bien-vieillir ; voyages de découverte ; soirée jeux intergénérationnelle ; repas interculturels.

80 rue Martin Schongauer
67200 Strasbourg - Espace
Mail : nadichaabi@orange.fr
03 69 26 30 11 / 06 49 54 52 58

LES RÉSIDENCES DE L'ABRAPA

Les résidences de l'ABRAPA, ouvertes à tous, conviviales et faciles d'accès, vous proposent une pléiade de services et d'activités. Il en existe forcément une près de chez vous !

Résidence Krutenau

› Mme Denise LUTZ
47 rue de Zurich
67000 STRASBOURG
Mail : krutenau@abrapa.asso.fr
03 88 36 27 25

Résidence Mathis

› Mme Élisabeth WAGNER
7 rue du Bouclier
67000 STRASBOURG
Mail : mathis@abrapa.asso.fr
03 88 32 51 79

Résidence Halles

› Mme Jasminka STERPIN
22, Place des Halles
67000 STRASBOURG
Mail : halles@abrapa.asso.fr
03 88 52 52 52

Résidence Germaine Bord

› Mme Roselyne VOINSON
11 rue Saint Guillaume
67000 STRASBOURG
Mail : bord@abrapa.asso.fr
03 88 35 16 93

Foyer Maryse

› Mme Claudine HEITZ
1 rue Maryse Bastié
67100 STRASBOURG
Mail : maryse@abrapa.asso.fr
03 88 39 75 08
Possibilité de déjeuner sur place sur réservation

BON À SAVOIR...

Certains établissements hébergeant des personnes âgées dépendantes (maisons de retraite) peuvent vous accueillir pour déjeuner sur réservation :

- **Maison de retraite Saint Joseph** dans son nouveau foyer restaurant, 9 rue d'Ypres - **03 88 45 53 20**
- **Maison de retraite Sainte Agnès**, 6 rue Sainte Agnès - **03 88 44 02 02**
- **Maison de retraite Bethesda Contades**, 14 boulevard Gambetta - **03 88 36 42 00**
- **Maison de retraite Im Laeusch**, 24 rue de la Largue - **03 88 41 90 20**
- **Maison de retraite le Kachelofe**, 44 rue de la canardière - **03 88 40 05 50** (adhésion préalable auprès de l'association)
- **Maison de retraite Saint Gothard**, 6 rue de Schaffhouse - **03 88 37 83 00**

Renseignements et tarifs auprès des établissements

Depuis 2013, votre Ville est engagée dans la démarche « *Ville amie des aînés* ».

Elle s'engage de ce fait dans un processus d'amélioration continuelle de la vie quotidienne des seniors strasbourgeois. Il s'agit d'une démarche participative, évolutive, et évaluative : donnez nous votre avis !

Les axes majeurs de la politique strasbourgeoise en faveur des seniors :

Renforcer la citoyenneté et rendre aux seniors leur place dans la cité !

Des actions de lutte contre l'isolement sont proposées à travers le développement d'une offre diversifiée d'animations et d'ateliers,

La coordination de 10 réseaux seniors de quartier, composés de partenaires professionnels, associatifs et bénévoles.

Favoriser le bien-être des seniors et permettre le vieillissement dans de bonnes conditions !

Des conférences et rencontres destinées à soutenir les aidants familiaux, des animations et activités adaptées…

Lutter contre l'isolement et la précarité !

Coordination de réseaux de bénévoles…

ZOOM sur les Maison des Aînés

La Ville de Strasbourg propose aux seniors et à leur famille un accueil, une écoute et une information spécifique via les Maison des Aînés.

Ces instances ont comme objectif de coordonner l'action des différents intervenants auprès de la personne âgée et de lutter contre la solitude.

Les coordinatrices qui animent les Maisons des Aînés interviennent le plus souvent pour l'aide individuelle, l'analyse, l'évaluation et le diagnostic des situations, la proposition d'un accompagnement sur des objectifs, voire l'élaboration et la mise en œuvre de projets de vie, la mise en place et le développement d'un réseau autour de la personne (professionnels, familiaux, bénévoles).

Le service du Soutien à l'autonomie de la Ville développe de nombreux projets à votre service.

La Ligne info-seniors

Du lundi au vendredi,
de 9 h à 12 h et 14 h à 17 h

Nous vous accueillons également au centre administratif pour répondre à vos questions

1 parc de l'Étoile
67000 Strasbourg
03 68 98 51 15

NOTES

NOTES

Crédits-photos pour les photos
à l'intérieur du programme :
Service photo de la Ville et CUS

imprimerie CUS imprimé sur papier PEFC™ / 10-31-1735

Strasbourg.eu
& COMMUNAUTÉ URBAINE

1 parc de l'Étoile
67076 Strasbourg Cedex - France
Site internet : **www.strasbourg.eu**
Téléphone : **+33 (0)3 88 60 90 90**
Fax : **+33 (0)3 88 60 91 00**
Courriel : **courrier@strasbourg.eu**